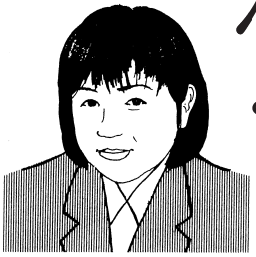
保健だより



担当　濱谷保健師

「大腸がんを予防しよう」

菜の花が目に鮮やかな5月。町もにぎわう季節です。町民の皆様におかれましては、いかがお過ごしですか。忙しさの中でも、自分や家族の健康をふり返る時間を持ちたいものです。

◆急増しているがん…大腸がん

今まで日本人に多かった胃がんなどの死亡率は、年々低下傾向にあります。それにかわって増加しているのがもともと欧米人に多かった肺がんや大腸がん、乳がん等です。今回は「**大腸がん**」を取り上げてお話します。（図1：あなたの危険度をチェック！）

◆大腸がんの自覚症状

最も多い症状は「**排便時の出血**」です。便に血が混じったり、便の表面に血がついていたら要注意です。痔による出血と間違う場合もありますが、容易に判断できません。自己判断せずに専門医に相談しましょう。

また、便秘・下痢・残便感（排便をしても便が残っている感じ）・便が細くなる・おなかが張るなどの「排便異常」が起こることもあります。

他にも、腹痛や吐き気、出血に気づかず貧血を起こすなどの症状がでる場合もあります。

図1　あなたの危険度をチェック

1	40歳以上である
2	脂肪たっぷりの肉類が好き
3	野菜類はほとんど食べない
4	インスタント食品をよく食べる
5	血縁にがん疾患にかかった人がいる
6	ある時から突然、便秘ぎみになった
7	便に赤い血が混ざっている
8	大腸にポリープができたことがある
9	40歳以上で、大腸がん検診を受けたことがない

（チェックが多いほど大腸ガンの危険が大。予防方法を学びましょう。）

◆大腸がんの予防方法

大腸がんの最大の原因は、「食生活の欧米化」です。まずは、食生活を見直すことが大切です。

脂肪の多い欧米型の食事を控え、緑黄色野菜や豆類を中心に食物繊維の多い和食中心の食事を心がけましょう。また、普段から、便秘にならないように心がけましょう。（図2）

図2

◆早期発見のポイント

大腸がんは、初期には自覚症状が少なく、なかなか見つけにくいものです。そこで積極的に受けたいのが定期検診です。年1回の定期検診を受けて、大腸がんの早期発見に努めましょう。

町では、大腸がん検診として「便潜血反応検査（検便）」を実施しています。この検査では、便の中に血が混ざっているかを調べます。陽性の場合、さらに詳しい検査（X線検査・大腸ファイバースコープ）を受けます。年1回の総合健診や人間ドック等を受け、精密検査が必要な場合は、医療機関で詳しい検査を受けましょう。

★保健師の担当地区が変わります。

「育児や健康等について聞きたい」、「地区で健康に関する勉強会をやりたい」等のご要望がありましたら担当保健師までご連絡ください。

保健師	担当地区
畑中	雲雀平、烏帽子平、明神平、善知鳥、ちどり町、豊栄平、中吹越、吹越、浜町、新町、舘町、旭町、椛名木、塚名平、桧木、大豆田
濱谷	百目木、幸町、松栄、向沢、向平、緑町、新丁、三保野、大町、鶏沢、有畑、浜田

こせきのまど

◎お誕生おめでとう

千葉望乃華（女・３／28生）　満　（中吹越）

◎ご結婚おめでとう

小川　紀　（吹　越）
新山夕香　（野辺地町）

中野　茂　（百目木）
中村良子　（むつ市）

寺尾尊人　（旭　町）
西山裕子　（東通村）

◎おくやみ申し上げます

水木利佐男（73歳）靖　子の父（桧　木）
奈良　修吾（75歳）英　子の父（善知鳥）
杉山　晃三（90歳）泰　巳の父（塚名平）
大関江美子（43歳）俊　彦の妻（旭　町）

『こせきのまど』の掲載について

「こせきのまど」に掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口に届出の際に申し出てくださるようお願いいたします。

善意のまど

次の方から善意をいただきました。
ありがとうございました。（敬称略）
横浜町社会福祉協議会　☎78－2067

１．大関一弘　100,000円
（故　大関かな　香典の一部）
２．下北信用金庫
理事長　角本幸太郎　47,800円
（役職員チャリティボウリング大会益金）
３．匿名　5,000円

広報よこはま有料広告 募集中！

広告の掲載料（１回の掲載につき）

基準	規格（縦×横）	掲載料(1件)
１号広告	50㎜×185㎜	12,000円
２号広告	50㎜× 90㎜	6,000円

お問合せ　役場総務課（内線332）

せゝらぎ句会

一日を長くさせたる春嵐　宝
ローカル線ダイヤ乱れる春嵐　菁
春嵐幟ゆるんだり暴れたり　紫山
春嵐小鳥受難の里の山　稀
拭き上げし窓を汚して春嵐　教
商いのテントまきあぐ春嵐　翠川
春嵐去りて穏やか青き空　たか女
落ち着かぬ想い夜更けて春嵐　仁恵
白梅をやっと咲かせし春嵐　世千代
来るはずと思えば来るよ春嵐　礼児
運休の列車もありし春嵐　みれき
　　富子

駐在所だより

横浜駐在所
☎78-2110

抱っこより 安心安全 チャイルドシート

シートベルトチャイルドシート着用強化月間
４月１日（土）～５月31日（水）の２ヶ月間

自動車乗車中の死傷者数とシートベルト着用状況

平成17年中の青森県内の交通事故死者79人のうち、自動車乗車中の死者は40人、うちシートベルト着用者は16人（40.0％）となっています。

非着用死者16人のうち7人（43.8％）は、シートベルトを着用していれば助かったと推測されます。

チャイルドシートの必要性とポイント

○急ブレーキや衝突の瞬間、子供は自分の力だけで体を支えることができないため、車の内部にぶつかったり、車外に放り出されてしまう可能性が大人と比べて大きくなります。

○シートベルトはおおむね身長140㎝以上の人用で、小さな子供の体には合わないため、子供の体に合ったチャイルドシートの着用が必要です。

○車の構造や座席の形によっては取り付けられないチャイルドシートもあるので購入の際は必ず確認しましょう。

○ベルトのゆるみ等誤った取り付けをすると効果が発揮されないので、取扱説明書をよく読み、正しく取り付けましょう。

少年の悩みや困りごとはヤングテレホン・ヤングメールへ

思春期の少年は、心と身体のアンバランスな成長の過程にあり、微妙に変化します。少年はその微妙な変化を日常生活の行動の中でサインを出しています。

小さな変化をどう受け止めるかによって、親子関係も変わっていきます。少年達のサインを見逃さないように接していきたいものです。

お子さんに関することや少年自身の悩み事等の相談を受け付けております。

電話　フリーダイヤル　0120－58－7867
（年末年始・土日祝日を除く、８：30～17：00）
メール　youngmail-587867@extra.ocn.ne.jp
（24時間受理、回答は年末年始を除く2～3日後）
少年サポートセンターホームページ（ピア・ナビ）
http://www17.ocn.ne.jp/~peernavi/

☆各警察署でも御相談に応じておりますので、お気軽に御相談下さい。

平成18年３月末の人身事故発生状況

区分＼町村別	平成18年 3月中 発生	3月中 死者	3月中 傷者	平成18年 累計 発生	累計 死者	累計 傷者	平成17年 累計 発生	累計 死者	累計 傷者	前年比 発生	前年比 死者	前年比 傷者
野辺地町	1	0	3	7	0	11	22	0	26	－15	± 0	－15
東北町(旧東北町)	2	0	2	7	0	9	13	0	20	－ 6	± 0	－11
横浜町	2	0	2	6	0	7	10	0	11	－ 4	± 0	－ 4
六ヶ所村	3	0	21	12	0	37	21	0	26	－ 9	± 0	＋11
合計	8	0	28	32	0	64	66	0	83	－34	± 0	－19

毎月１日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」